

# Fideos chinos salteados con verduras y bambu



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** hoycocinoyo.net



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Exótica

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

todas las verduras que se corten muy finas. Muy poco aceite de sesamo porque es muy fuerte. Las verduras deben de quedar casi crudas.

**Descripción:**

## Ingredientes para 2 personas :

- 200 gr de fideos chinos al huevo
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- unas ramitas de Brócoli
- una, cortada en finas tiras de zanahoria
- 1/4 en finas tiras de col lombarda
- 1 bote en conserva de bambu
- 1 puerro
- 1 trocito de gengibre
- un poco de cilantro
- dos cucharadas de sesamo crudo
- una cucharada pequeña de aceite de sesamo
- una cucharada pequeña de salsa de soja
- una pizca de pimienta
- una cucharada de aceite de girasol

## Preparación:

### Paso 1

1.- Lo primero, cortar todas las verduras en tiras o bastoncitos y el brócoli, en ramitas pequeñas. Pelar y picar el gengibre. Picar el cilantro. 2.- Poner a calentar una olla grande con abundante agua con sal. Cuando empiece a hervir, añadiremos los fideos y apartaremos del fuego. Durante cuatro minutos, iremos moviendo de vez en cuando, con un tenedor o con unos palillos de madera, para ir despegando los fideos. 3.- Escurrirlos y refrescarlos con agua fría. Reservarlos en un recipiente con un poco de aceite de girasol, moverlos, embadurnarlos bien para que no se peguen. 4.- En un wok o satén con fondo grueso, ponemos a calentar un par

*de cucharadas de aceite de sésamo y empezaremos a sofreir las verduras mas duras para ir añadiendo poco a poco todas las verduras, moviendo de vez en cuando. Tienen que estar pochadas pero no pasadas. 5.- Luego añadir los brotes de bambú, el cilantro picado, un poco de pimienta negra recién molida y los fideos. Mover bien y añadir el sésamo. 6.- Apagar el fuego y añadir un chorrito de salsa de soja (muy poco), mover y mezclar bien. Servir enseguida. 7.- No añadirle sal en ningun momento pues la salsa de soja ya es bastante salada.*